

大腸癌飲食原則



建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

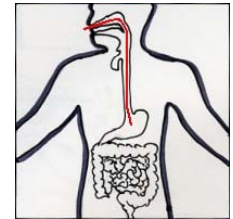
※危險因子：

1. 大於 50 歲的人。
2. 攝取過量動物來源的食物，如含高脂肪類的食物。
3. 活動量少者。
4. 有大腸息肉病史者或是父母、兄弟姐妹被發現有息肉群症者(息肉數在 100 個以上)，其中若患有腺性息肉者更易罹患大腸癌。
5. 若患有潰爛性結腸炎長達 8 年以上者易罹患大腸癌。
6. 有腺癌(如肺、腸、胃、甲狀腺、乳癌)之家族史者，此類患者較正常人有兩倍以上的機會得到大腸癌。



※癌症飲食：

1. 由口進食：提供軟質、半流質的食物，少量多餐，可善用中藥材，提高食慾。
2. 管灌食：供應無法由口進食或無法由口攝取足夠營養素之病患；可分為天然食材攪打管灌配方及商業管灌配方。
3. 全靜脈營養：使用原則為腸大量切除；等待手術但有嚴重的營養不良問題者；嚴重的腹瀉及吸收不良或嘔吐者。



※一般飲食原則：

1.維持理想體重。



2.不要攝取太甜的食物：甜點、蛋糕、點心、零食等。



3.多攝取優良蛋白質：例如瘦肉、雞蛋等。



4.採低油飲食：

(1)避免油煎油炸之烹調方式：

炸雞、炸豬排。



(2)肉類的皮皆應捨去：如雞皮、豬皮。

(3)以水煮、清蒸、涼拌、燉等烹調方式為佳。

(4)肉類選擇以雞肉>魚類>鴨肉>牛肉>豬肉。

5.以低渣之飲食原則

(1)避免攝取纖維含量多之食物。

(2)避免刺激性及會產氣的食物。

(3)多攝取纖維少之食物：瓜類、米飯、魚等。



6.維生素之補充

(1)補充維生素 A、D、E、K：

•含維生素 A 多的食物：深綠色及深黃色蔬果。

•含維生素 D 多的食物：蛋黃、低脂牛奶。



•含維生素 E 多的食物：深綠色蔬菜、小麥胚芽、肉類。



•含維生素 K 多的食物：綠色蔬菜、肉類。



(2)補充維生素 C

•含維生素 C 多的食物：橘椪類水果、深綠色蔬菜。



7.以新鮮食物為主避免使用加工食品：

例如醃製類食品，醬瓜、醬菜、豆腐乳等。

8.避免飲酒及燻烤油炸食品

9.避免吸煙及嚼檳榔。



10.多喝白開水可預防便秘。

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組